

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №13»

«Рассмотрено» на заседании МО начальных классов Руководитель МО _____ Щекотихина С.А. Протокол № _____ от « _____ » _____ 2022 г.	«Согласовано» Зам. директора школы по УВР _____ Корнеева И.Ф. « _____ » _____ 2022 г.	«Утверждено» И.о.директора МКОУ ООШ № 13 _____ Дроздова И.Н. Приказ № _____ от « _____ » _____ 2022 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для учащихся 3 класса
начальное образование
на 2022-2023 учебный год

Программу разработала
Мишина Галина Николаевна,
учитель начальных классов,
без квалификационной категории (СЗД)

п.Штурм, 2022 г.

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета)

4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.);
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009 г.);
3. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
5. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
6. ООП НОО МКОУ ООШ № 13
7. Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся;
8. Учебного плана МКОУ ООШ №13 на 2022 – 2023 учебный год;
9. Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин ОУ;
10. Авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение, 2019.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кросс-вой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учитель обязан предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.).

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерной программой учебный курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Тематический план учебного курса «Физическая культура»

Период обучения	Количество часов	Период обучения	Количество часов
1 четверть		3 четверть	
2 четверть		4 четверть	
Итого за год	102		

Система оценки достижений учащихся. В 3 классе ведётся качественный мониторинг успешности обучения школьников, что соответствует позиции Министерства образования и науки РФ.

По итогам года проводится **промежуточная аттестация** обучающихся в виде **контрольных нормативов**.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 3 классах					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	9	8-5	4	13	12-7	6

2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА

п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание
1.	Легкая атлетика	21	Ходьба и бег. Прыжки. Метание мяча.
2.	Кроссовая подготовка	21	Бег по пересеченной местности
3.	Гимнастика	18	Строевые упражнения. Висы. Строевые упражнения. Лазание, упражнения в равновесии
4.	Подвижные игры	18	Подвижные игры
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	Подвижные игры с элементами баскетбола
6.	Основы знаний о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.	В процессе уроков	Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры
	ИТОГО	102	

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика (21 ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Кроссовая подготовка (21 ч.)

Равномерный бег (от 5 мин до 9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – от 80 м до 100 м, ходьба – от 100 м до 80 м). Развитие выносливости. Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Подвижные игры (18 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Салки на марше», «Паровозик»

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч.)

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета)

Ценностные ориентиры

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во час.	Домашнее задание	Дата проведения
Легкая атлетика (11 ч.)				
Ходьба и бег		5		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1	Равномерный бег и ходьба	01.09
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	Равномерный бег	05.09
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	Равномерный бег	07.09
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	Равномерный бег	08.09
5	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1	Равномерный бег	12.09
Прыжки		3		
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1	Прыжки в длину с места	14.09
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Прыжки в длину с места	15.09
8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1	Прыжки в длину с места	19.09
Метание мяча		3		
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».	1	Метание мяча	21.09
10	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».	1	Метание мяча	22.09

11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1	Метание мяча	26.09
Кроссовая подготовка (14 ч.)				
Бег по пересеченной местности		14		
12.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м).	1	Равномерный бег	28.09
13.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м).	1	Равномерный бег	29.09
14.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	Равномерный бег	03.10
15.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	Равномерный бег	05.10
16.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	Равномерный бег	06.10
17.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	Равномерный бег	10.10
18.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	Равномерный бег	12.10
19.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	Равномерный бег	13.10
20.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	Чередование бега и ходьбы	17.10

21.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1	Чередование бега и ходьбы	19.10
22.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1	Чередование бега и ходьбы	20.10
23.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1	Чередование бега и ходьбы	24.10
24.	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1	Чередование бега и ходьбы	26.10
25.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	Чередование бега и ходьбы	27.10
Гимнастика (18 ч.)				
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии		6		
26.	Первичный инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1	ОРУ. Комплекс № 1	07.11
27.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1	ОРУ. Комплекс № 1	09.11
28.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	ОРУ. Комплекс № 1	10.11
29.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	ОРУ. Комплекс № 1	14.11
30.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов.	1	ОРУ. Комплекс № 1	16.11
31.	Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие	1	ОРУ. Комплекс № 1	17.11

	координационных способностей			
Висы		6		
32.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1	ОРУ. Комплекс № 2	21.11
33.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1	ОРУ. Комплекс № 2	23.11
34.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	ОРУ. Комплекс № 2	24.11
35.	ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	1	ОРУ. Комплекс № 2	28.11
36.	ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	1	ОРУ. Комплекс № 2	30.11
37.	ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	1	ОРУ. Комплекс № 2	01.12
Лазание, упражнения в равновесии		6		
38	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1	ОРУ. Комплекс № 3	05.12

39	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1	ОРУ. Комплекс № 3	07.12
40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1	ОРУ. Комплекс № 3	08.12
41	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	1	ОРУ. Комплекс № 3	12.12
42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	1	ОРУ. Комплекс № 3	14.12
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	1	ОРУ. Комплекс № 3	15.12
Подвижные игры (18 ч)				
Подвижные игры		18		
44	Целевой инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	ОРУ. Комплекс № 1	19.12
45			ОРУ. Комплекс № 1	21.12
46	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	2	ОРУ. Комплекс № 1	22.12
47			ОРУ. Комплекс № 1	26.12
48	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	2	ОРУ. Комплекс № 1	28.12
49			ОРУ. Комплекс № 1	29.12
50	Повторный инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	2	ОРУ. Комплекс № 2	09.01
51			ОРУ. Комплекс № 2	11.01
52	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	ОРУ. Комплекс № 2	12.01
53			ОРУ. Комплекс № 2	16.01
54	ОРУ. Игры «Мышеловка», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ. Комплекс № 2	18.01
55	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	ОРУ. Комплекс № 3	19.01
56			ОРУ. Комплекс № 3	23.01
57	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	2	ОРУ. Комплекс № 3	25.01
58			ОРУ. Комплекс № 3	26.01
59	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Западня». Эстафеты с гимнастиче-	1	ОРУ. Комплекс № 3	30.01

	скими палками. Развитие скоростно-силовых способностей			
60	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие	2	ОРУ. Комплекс № 3	01.02
61	скоростных способностей		ОРУ. Комплекс № 3	02.02
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)				
Подвижные игры на основе баскетбола		24		
62	Целевой инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом, с высоким отскоком. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча	06.02
63	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом, с высоким отскоком. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча	08.02
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча	09.02
65	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цита</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча	20.02
66	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча	21.02
67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча	22.02
68	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча	27.02
69	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча	01.03
70	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие координационных	1	Ловля и передача мяча	02.03

	Игра « не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей			
82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра « не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей		Ловля и передача мяча	10.04
83	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча	12.04
84	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча	13.04
85	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча	17.04
Кроссовая подготовка (7 ч)				
Кроссовая подготовка		7		
86	Целевой инструктаж по ТБ. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1	Равномерный бег	19.04
87	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	Чередование бега и ходьбы	20.04
88	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	1	Равномерный бег	24.04
89	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	1	Чередование бега и ходьбы	26.04
90	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -80 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	1	Равномерный бег	27.04
91	Бег (10 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -80 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	1	Чередование бега и ходьбы	03.05
92	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление	1	Чередование бега и ходьбы	04.05

	ние работающих групп мышц			
Легкая атлетика (10 ч)				
Бег и ходьба		5		
93	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1	Чередование бега и ходьбы	05.05
94	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1	Чередование бега и ходьбы	10.05
95	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1	Чередование бега и ходьбы	11.05
96	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	Чередование бега и ходьбы	15.05
97	<u>Промежуточная аттестация. Контрольные нормативы.</u>	<u>1</u>		<u>17.05</u>
Прыжки		2		
98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Прыжки в длину	18.05
99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Прыжки в длину	22.05
Метание		3		
100	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Броски мяча	24.05
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Броски мяча	25.05
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Броски мяча	29.05

Уровень физической подготовленности учащихся начальных классов 7-10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1 (7 лет)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6 и более
			2 (8 лет)	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2	7,3
			3 (9 лет)	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0
			4 (10 лет)	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6
		Бег 60 м (сек)	4 (10 лет)	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1 (7 лет)	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3	11,7 и более
			2 (8 лет)	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7	11,2
			3 (9 лет)	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3	10,8
			4 (10 лет)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1 (7 лет)	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	110-130	90 и менее	
			2 (8 лет)	165	125-145	110	155	125-140	100	
			3 (9 лет)	175	130-150	120	160	130-150	110	
			4 (10 лет)	185	140-160	130	170	140-155	120	
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1 (7 лет)	4 и выше	2-3	1				
			2 (8 лет)	4	2-3	1				
			3 (9 лет)	5	3-4	1				
			4 (10 лет)	5	3-4	1				
			На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1 (7 лет)				12 и выше	4-8	2 и ниже
				2 (8 лет)				14	6-10	3
				3 (9 лет)				16	7-11	3
				4 (10 лет)				18	8-13	4